BESTELLEN VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

ICON Health&Fitness GmbH
Service-Abteilung
Ernst-Heinrich-Geist Str. 11
D-50226 Frechen

Tel: 02234 519 250
Fax: 02234 519 111

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands:
Tel: 0049 223 45 19 25 0
Fax: 0049 223 45 19 11 1

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

• Die MODELL-NUMMER des Produktes (HREVAW56070).

• Den NAMEN des Produktes (HealthRider® AEROFLYER).

• Die SERIEN-NUMMER (finden Sie auf der ersten Seite).

• Die BESTELL-NUMMER und BEZEICHNUNG des Ersatzteiles (siehe Ersatzteilliste auf Seite 14).

HealthRider ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON Health & Fitness, Inc.

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Als Hersteller übernehmen wir für dieses Gerät eine Garantie von 6 Monaten ab dem Versanddatum.

Innerhalb dieser Garantiezeit beseitigen wir nach unserer Wahl, durch Reparatur oder Austausch des Gerätes, unentgeltlich alle Mängel, die auf Material- oder Herstellungsfehlern beruhen.

Von der Garantie sind ausgenommen: Schäden, die auf unsachgemäßen Gebrauch und Lagerung zurückzuführen sind, normaler Verschleiß und Mängel, die den Wert oder die Gebrauchstauglichkeit des Gerätes nur unerheblich beeinflussen.

Bei Eingriffen durch nicht von uns autorisierte Stellen oder bei Verwendung anderer als Original ICON Ersatzteile erlischt die Garantie.

Mängel müssen innerhalb 8 Tagen nach dem Aufbau des Gerätes oder unverzüglich nach Bekanntwerden des Mangels reklamiert werden, da sonst die Garantie erlischt.

Benutzen Sie das Gerät nur so wie es in dieser Anleitung beschrieben wird. Dieses Fitneßgerät ist ausschließlich für den Privatgebrauch konzipiert. Bei Benutzung für kommerzielle Zwecke erlischt automatisch die von uns gewährte Garantie.

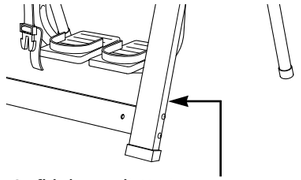
Teile-Nr. 146310 R0898A

© 1998 Gedruckt in Kanada

AEROFLYER™ by HEALTHRIDER®

Modell-Nr. HREVAW56070
Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Serien-Nummer auf die oben dafür vorgesehene Linie.



Aufkleber mit Serien-Nummer

HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Als Hersteller ist es unser höchstes Ziel, unsere Kunden vollständig zufriedenzustellen. Falls Sie noch Fragen haben, oder feststellen sollten, daß Teile fehlen oder beschädigt sind, garantieren wir Ihnen schnelle Abhilfe durch direkten Service unseres Unternehmens.

Rufen Sie uns einfach an unter unserer Service-Telefon-Nr.: 02234 519 250. Unser Service-Team steht Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung. Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr.

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: 0049 2234 519 250

ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

Klasse HC
Fitness Produkt

BEDIENUNGSANLEITUNG

AEROFLYER™ by HEALTHRIDER®

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE HINWEISE 2
BEVOR SIE ANFANGEN 4
MONTAGE 5
BENUTZUNG DES AEROFLYER 9
AUFBEWAHRUNG UND FEHLERSUCHE 11
TRAININGSRICHTLINIEN 12
ERSATZTEILELISTE 14
DETAILZEICHNUNG 15
BESTELLEN VON ERSATZTEILEN . . . . . Rückseite
GARANTIEBESTIMMUNGEN . . . . . Rückseite

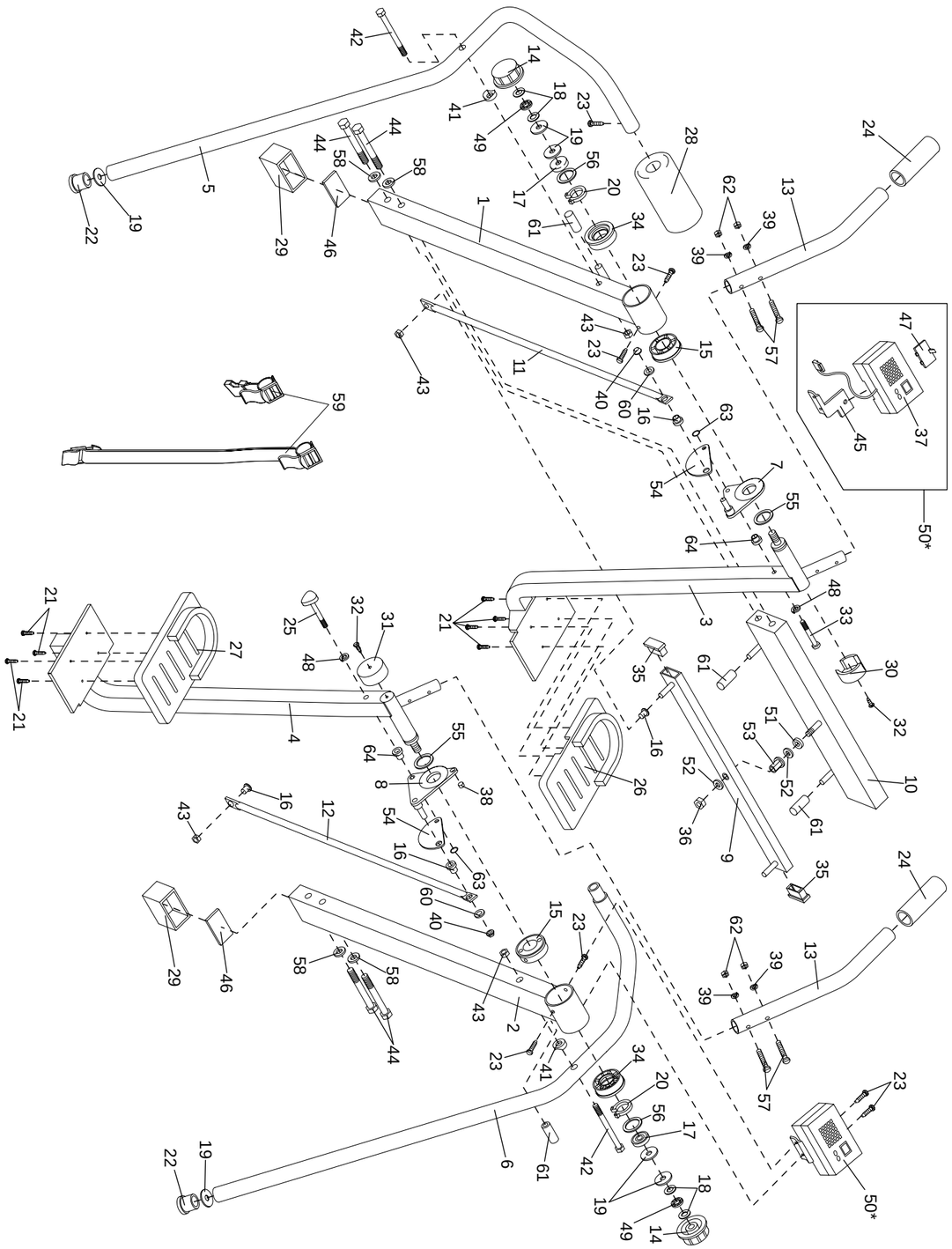
WICHTIGE HINWEISE

WARNUNG: Um ernstliche Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte die folgenden wichtigen Hinweise, bevor Sie den AEROFLYER in Benutzung nehmen.

1. **Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie den AEROFLYER in Betrieb nehmen.**
2. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, daß alle Benutzer des AEROFLYER hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**
3. **Benutzen Sie den AEROFLYER nur so, wie es in der Anleitung beschrieben ist.**
4. **Benutzen Sie den AEROFLYER nur auf ebenem Fußboden und decken Sie den Boden zum Schutz mit einer Unterlage ab.**
5. **Achten Sie darauf, daß je 0,50 m Freiraum vor und hinter dem Gerät eingehalten werden.**
6. **Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile und ziehen Sie sie nach, wenn nötig. Ersetzen Sie abgenutzte Teile sofort.**
7. **Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten immer vom AEROFLYER entfernt gehalten werden.**
8. **Der AEROFLYER sollte nur von Personen mit weniger als 230 Pfund (115 kg) benutzt werden.**
9. **Halten Sie Hände und Füße von sich bewegenden Teilen fern.**
10. **Tragen Sie keine zu lose Kleidung, die sich im AEROFLYER verfangen könnte.**
11. **Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen, wenn Sie den AEROFLYER benutzen.**
12. **Wenn Sie auf den AEROFLYER aufsteigen oder von ihm absteigen, drehen Sie die Widerstandsknöpfe fest, halten Sie sich an den Haltegriffen fest und achten Sie darauf, daß Ihr Körperschwerpunkt genau über der Mitte der Pedale zu liegen kommt.**

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. HREVAW56070

R0898A



ERSATZTEILLISTE—Modell-Nr. HREVAW56070

R0898A

Bestell-Nr.	Stückzahl	Bezeichnung
1	1	Linker Ständer
2	1	Rechter Ständer
3	1	Linker Fuß
4	1	Rechter Fuß
5	1	Linkes Rahmenstück
6	1	Rechtes Rahmenstück
7	1	Linke Drehklammer
8	1	Rechte Drehklammer
9	1	Schwungarm
10	1	Querverbindung
11	1	Linker Verbindungsarm
12	1	Rechter Verbindungsarm
13	2	Haltestange
14	2	Widerstandsknopf
15	2	Reibungsring mit Abstandsplatte
16	4	Bronzene Buchse
17	2	Reibungsdistanzstück
18	4	Auswuchtscheibe
19	6	Spannungsscheibe
20	2	Ansteckring
21	8	#8 x 1/2” Schraube
22	2	Gummifuß
23	7	#8 x 3/4” Schraube
24	2	Haltegriff
25	1	Verschlußknopf
26	1	Linke Pedalauflage
27	1	Rechte Pedalauflage
28	1	Hüftpolster
29	2	Endkappe für Ständer
30	1	Linker Fußdeckel
31	1	Rechter Fußdeckel
32	2	1/8” Deckelbefestigung
33	1	5/16” x 2 1/4” Bolzen
34	2	Nabenwiderstandsbuchse
35	2	Endkappe für Schwungarm
36	1	1/2” Nylon-Verschlußmutter
37	1	Elektronischer Monitor
38	1	Magnet
39	4	1/4” Verschlußunterlegscheibe
40	2	3/8” Achsenkappe
41	2	Plastik-Distanzstück
42	2	3/8” x 5 1/2” Bolzen
43	4	3/8” Nylon-Verschlußmutter
44	4	3/8” x 4” Schraube
45	1	Monitorenklammer
46	2	Rahmenendplatte
47	1	Batteriegehäusedeckel
48	2	5/16” Verschlußunterlegscheibe
49	2	Widerlager
50*	1	Monitormontage
51	1	Schweißdistanzstück
52	2	1/2” Unterlegscheibe
53	1	"D"-Buchse
54	2	Fingerschutz
55	2	Phoenix-Ring
56	2	1” x 1 3/4” Unterlegscheibe
57	4	1/4” x 1 1/2” Bolzen
58	4	3/8” Verschlußunterlegscheibe
59	1	Nylonriemen
60	2	3/8” flache Unterlegscheibe
61	4	Gummi-Ärmel
62	4	1/4” Nylon-Verschlußmutter
63	2	1/2” Spannring
64	2	Klammerbuchse
#	1	Bedienungsanleitung

* Dazu gehören alle in der Detailzeichnung abgebildeten Teile.
\# weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

Hinweis: Angaben sind ohne Gewähr. Instruktionen zum Bestellen von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

13. Bei Inbetriebnahme des AEROFLYER sollten Sie immer den Nylongurt benutzen.

14. Halten Sie sich immer an den Haltegriffen der Haltestangen fest oder geben Sie Ihre Hände auf die Stange neben dem Hüftpolster, wenn Sie den AEROFLYER benutzen.

15. Sollten Sie jemals Schmerz fühlen oder schwindelig werden während Sie Fitneß betreiben, hören Sie sofort damit auf und kühlen Sie ab.

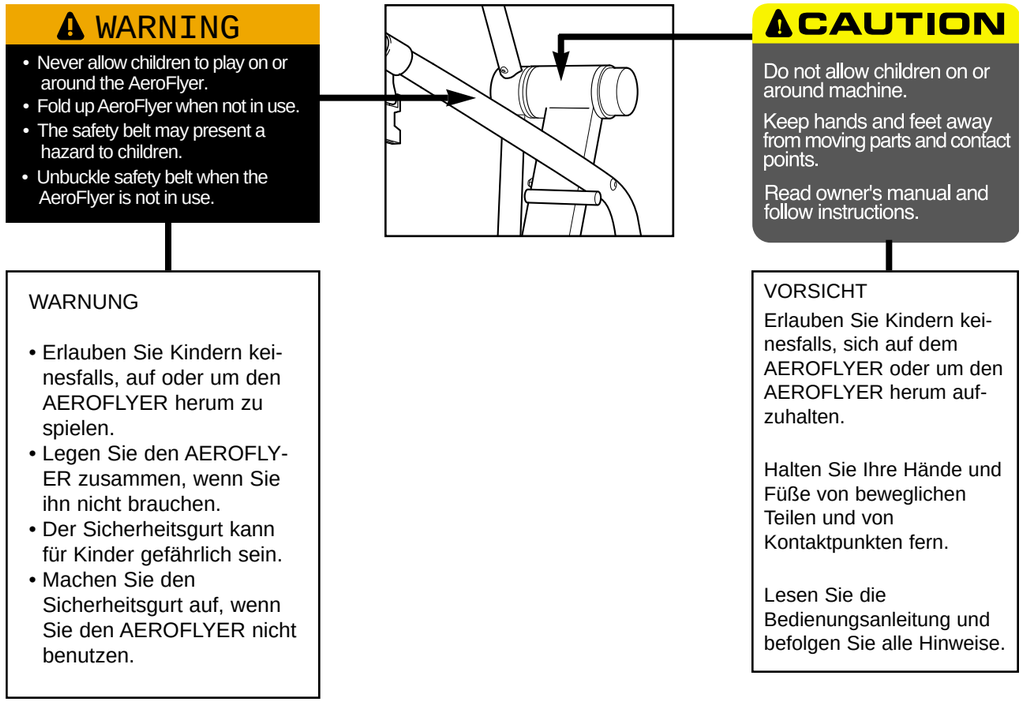
16. Wenn Sie den AEROFLYER nicht in Betrieb haben, legen Sie ihn zur Aufbewahrung immer zusammen und öffnen Sie den Nylonriemen.

17. Wenn sie den AEROFLYER zur Aufbewahrung zusammenlegen, halten Sie die Widerstandsknöpfe, damit Ihre Hände nicht eingeklemmt werden.

18. Dieses Fitnessgerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieses Fitnessgerät nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.

ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.

Die unten abgebildeten Aufkleber befinden sich auf dem AEROFLYER. Sollte einer der Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, rufen Sie bitte unseren Kundendienst unter der Telefon-Nummer 0223 45 19 25 0 (oder 0049 2234 519 250 außerhalb Deutschlands) an, um einen kostenlosen Ersatz anzufordern. Geben Sie dann den Aufkleber auf die angezeigte Stelle.


WARNING
• Never allow children to play on or around the AeroFlyer.
• Fold up AeroFlyer when not in use.
• The safety belt may present a hazard to children.
• Unbuckle safety belt when the AeroFlyer is not in use.
CAUTION
Do not allow children on or around machine.
Keep hands and feet away from moving parts and contact points.
Read owner's manual and follow instructions.

WARNUNG

- Erlauben Sie Kindern keinesfalls, auf oder um den AEROFLYER herum zu spielen.
- Legen Sie den AEROFLYER zusammen, wenn Sie ihn nicht brauchen.
- Der Sicherheitsgurt kann für Kinder gefährlich sein.
- Machen Sie den Sicherheitsgurt auf, wenn Sie den AEROFLYER nicht benutzen.

VORSICHT

Erlauben Sie Kindern keinesfalls, sich auf dem AEROFLYER oder um den AEROFLYER herum aufzuhalten.

Halten Sie Ihre Hände und Füße von beweglichen Teilen und von Kontaktpunkten fern.

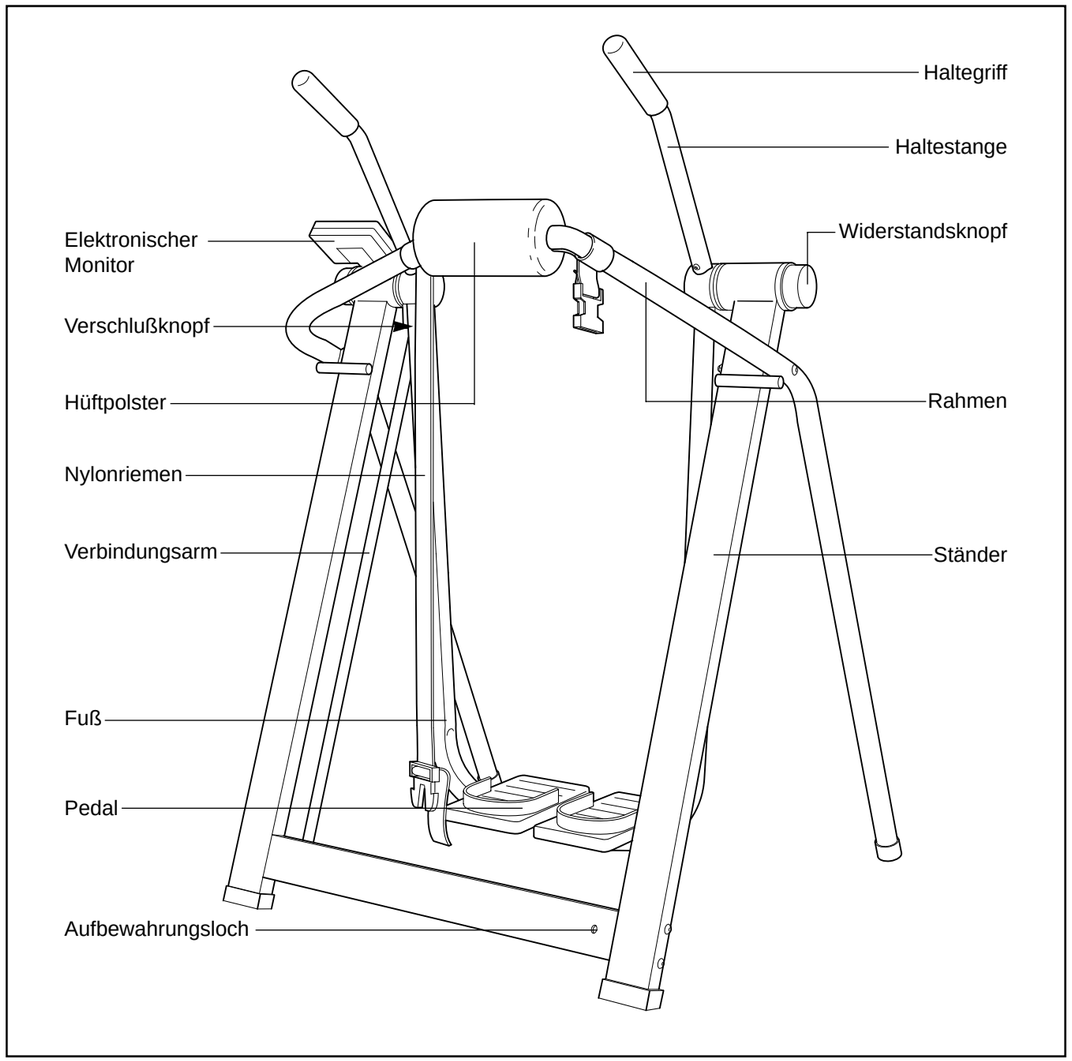
Lesen Sie die Bedienungsanleitung und befolgen Sie alle Hinweise.

BEVOR SIE ANFANGEN

Wir möchten uns bei Ihnen bedanken, daß Sie sich für den neuartigen HealthRider® AEROFLYER entschiedenhaben. Der AEROFLYER verbindet fortgeschrittene Technik mit zeitgemäßem Stil, um Ihnen auf angenehme Weise in Ihren eigenen vier Wänden ein Ganzkörpertraining ohne Gelenksbelastung anzubieten.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil zunächst aufmerksam diese Anleitung. Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich mit unserem Kundendienst in Verbindung (die Telefon Nummer finden Sie auf der ersten Seite dieser Bedienungsanleitung). Die Modell-Nummer lautet HREVAW56070. Die Serien-Nummer steht auf dem beigefügten Aufkleber (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



TRAININGSABLAUF

Ein gut abgerundetes Fitneßtraining beinhaltet die folgenden drei Phasen.

Eine Aufwärmungsphase von 5 bis 10 Minuten. Dehnen und Lockerungsübungen. Richtiges Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, die Pulsfrequenz und die Zirkulation, um den Körper auf anstrengenderes Training vorzubereiten.

Die Trainingszonenphase besteht aus 20 bis 30 Minuten Training, bei dem sich Ihr Puls in der Trainingszone befindet.

Eine Abkühlungsphase besteht aus 5 bis 10 Minuten Dehnungsübungen. Gründliches Dehnen verhindert Muskelkrämpfe und andere Probleme, die sich einstellen können, wenn man ein Fitneßprogramm plötzlich beendet. Auch wenn Sie Dehnungsübungen machen, um Ihre Flexibilität zu erhöhen, sind jene in dieser Phase am effektivsten. Nach dieser Phase sollten Sie entspannt und angenehm müde sein.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, planen Sie am besten drei Trainingseinheiten pro Woche, mit mindestens einem Tag Rast dazwischen. Nach einigen Monaten regelmäßigen Trainings können Sie bis zu fünf Trainingseinheiten pro Woche ausführen, wenn Sie wollen. Vergessen Sie nicht, daß der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, Sport zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Folgende Übungen eignen sich gut für Aufwärm- oder Abkühlphasen. Dehnen Sie sich immer nur langsam—nie ruckartig.

1. RUMPFBEUGEN

Aus dem Stand, mit leicht gebeugten Knien, langsam aus der Hüfte heraus nach vorn beugen. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände zu den Zehen strecken. So tief wie möglich gehen, halten, bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, Beinbizeps und Rücken.

2. KNIESEHNEN-DEHNÜBUNG

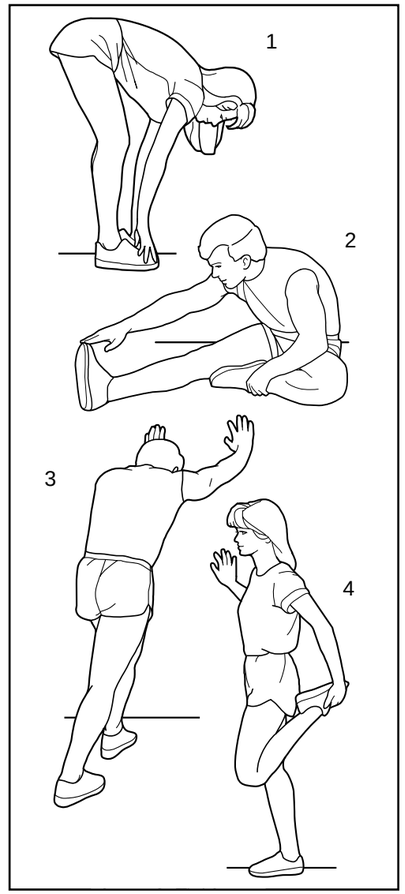
Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie ein Bein aus und ziehen Sie die Sohle des anderen an die gegenüberliegende Schenkelinnenseite. Beugen Sie den Oberkörper in gestreckter Haltung vor, bis die ausgestreckte Hand die Fußspitze berührt. Halten und bis 15 zählen, dann entspannen. Mit beiden Beinen dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, den unteren Rücken und die Beckenmuskulatur.

3. STRECKEN DER WADEN UND DER ACHILLESSEHNE

Stellen Sie die Füße hintereinander und stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen an einer Wand ab. Lassen Sie das hintere Bein gestreckt und den Fuß fest auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein und den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorn. Halten, dann bis 15 zählen und entspannen. Wiederholen Sie das für beide Beine je dreimal. Wenn Sie die Achillessehnen noch stärker dehnen möchten, beugen Sie auch das hintere Bein ein wenig. Dehnt Waden, die Achillessehnen und die Fesseln.

4. DEHNÜBUNG FÜR DIE VORDERE OBERSCHENKELMUSKULATUR

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab und ziehen Sie einen Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten, langsam bis 15 zählen, dann loslassen. Mit jedem Bein dreimal wiederholen. Dehnt Oberschenkel- und Hüftmuskulatur.



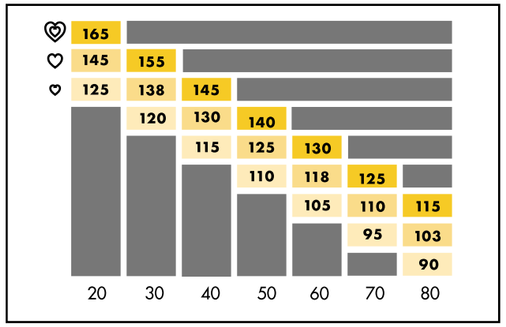
TRAININGSRICHTLINIEN

Die folgenden allgemeinen Richtlinien werden Ihnen bei der Ausarbeitung Ihres persönlichen Trainingsprogramms helfen. Vergessen Sie nicht, daß auch die richtige Ernährung und genügend Schlaf für erfolgreiche Resultate notwendig sind.

ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.

ÜBUNGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, der Schlüssel zum Ziel ist die richtige Übungsintensität. Die richtige Übungsintensität kann man finden, indem man die Pulsfrequenz als Richtlinie verwendet. Die Tabelle auf dieser Seite gibt empfohlene Pulsfrequenzen zur Fettverbrennung, zur maximalen Fettverbrennung und zu aerobem Training an. (Diese Tabelle befindet sich auch auf der Computer).



Um die für Sie richtige Pulsfrequenz daraus zu ersehen, finden Sie zuerst Ihr Alter. (Das Alter wird dabei auf die nächste Dekade auf- oder abgerundet). Betrachten Sie dann die drei Zahlen zwischen Ihrem Alter. Diese drei Zahlen stellen Ihre "Trainigszone" dar. Die niedrigste Zahl ist die empfohlene Pulsfrequenz zur Fettverbren-nung; die mittlere Zahl ist die empfohlene Pulsfrequenz zur maximalen Fettverbrennung; die höchste Zahl ist die empfohlene Pulsfrequenz für aerobes Training.

Fettverbrennung

Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie bei relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper leicht angreifbare Kohlenhydratkalorien zur Energiegewinnung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energiegewinnung zu verwenden. Sollte Ihr Ziel Fettverbrennung sein, dann sollten Sie Ihr Tempo oder den Widerstand so wählen, daß sich Ihr Herzschlag während des Trainings möglichst nahe der niedrigsten Zahl in Ihrer Trainingszone einstellt.

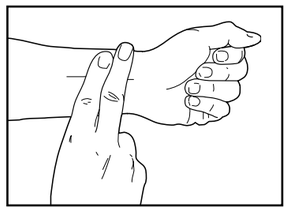
Zur maximalen Fettverbrennung sollten Sie Ihr Tempo oder den Widerstand so wählen, daß sich Ihr Herzschlag während des Trainings möglichst nahe der mittleren Zahl in Ihrer Trainingszone einstellt.

Aerobes Training

Ist es Ihr Ziel, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, dann muß Ihr Training “aerob” sein. Aerobes Training ist jede Aktivität, die über längeren Zeitraum hinweg große Mengen von Sauerstoff anfordert. Dabei wird das Herz aufgefordert, Blut in die Muskeln zu pumpen und die Lunge, das Blut mit Sauerstoff zu versorgen. Für aerobes Training sollten Sie Ihr Tempo oder den Widerstand so wählen, daß sich Ihr Herzschlag während des Trainings möglichst nahe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingszone einstellt.

ANLEITUNG ZUR PULSMESSUNG

Um Ihren Puls zu messen, sollten Sie zuerst mindestens vier Minuten trainieren. Dann sollten Sie aufhören und zwei Finger auf das Handgelenk legen wie es im Diagramm gezeigt wird. Zählen Sie Ihren Pulsschlag für sechs Sekunden. Multiplizieren Sie dann diese Zahl mit 10, um Ihre Pulsfrequenz zu finden. Zum Beispiel, wenn Sie 14 Herzschläge in sechs Sekunden gezählt haben, dann schlägt Ihr Herz 140 Schläge pro Minute. (Man zählt nur sechs Sekunden lang, weil die Pulsfrequenz sehr rapide sinkt, sobald man eine Trainingspause einlegt).

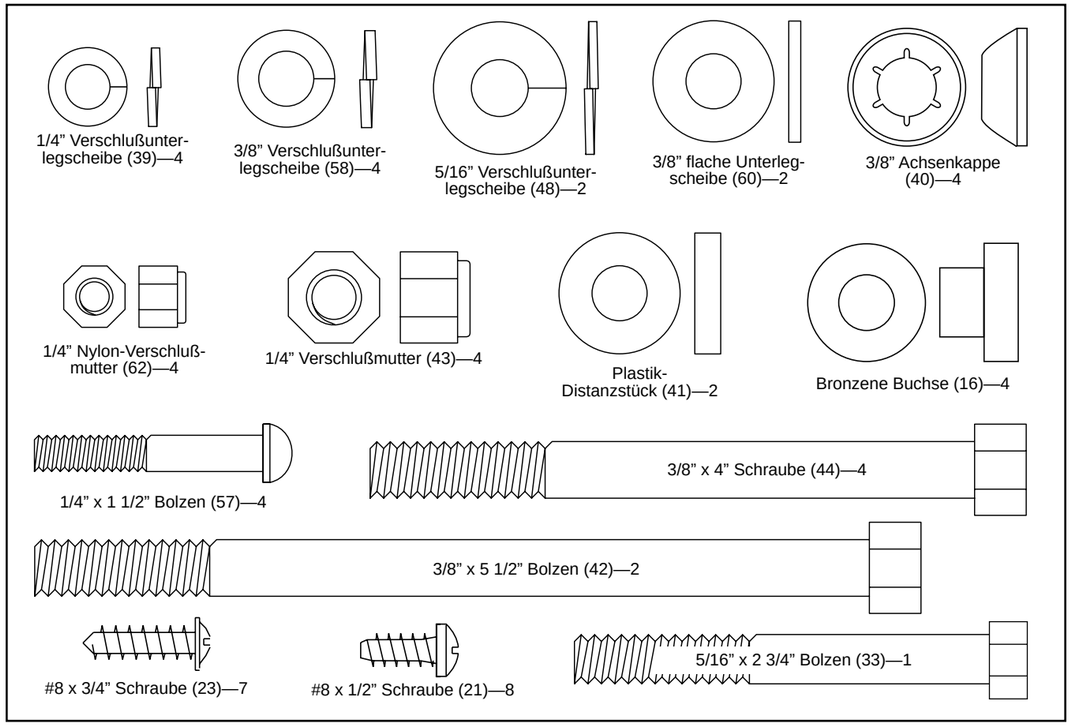


Sie sollten Ihre Trainingsin-tensität variieren bis Sie die gewünschte Trainingss-tufe erreichen. Sie können Ihre Trainingsintensität variieren in dem Sie schneller oder langsamer laufen, oder Sie können den Widerstandsgrad ändern.

MONTAGE

Für die Montage sind zwei Personen erforderlich. Packen Sie den AEROFLYER in einem dafür freigemachten Platz aus und räumen Sie alle Verpackungsmaterialien aus dem Weg. Schmeißen Sie das Verpackungsmaterial jedoch nicht weg bis die Zusammenstellung komplett ist. Lesen Sie alle Montagestufen durch, bevor Sie mit der Montage beginnen. Achten Sie bei der Montage des AEROFLYER darauf, daß alle Teile so orientiert sind, wie es in den Zeichnungen angezeigt wird. Ziehen Sie alle Teile fest, sobald Sie sie montiert haben, außer es werden andere Anweisungen gegeben. Beziehen Sie sich auf die Zeichnung unten, um die kleinen Teile zu identifizieren. Hinweis: Sollten Sie einen Teil nicht gleich im Teilesack finden, überprüfen Sie bitte, ob er nicht schon an einem anderen Teil befestigt worden ist.

NOTWENDIGE WERKZEUGE FÜR DIE MONTAGE: der beinhaltete Inbusschlüssel und ein Kreuzschlüssel , ein nicht beinhalteter Hammer and zwei englische schlüssel .

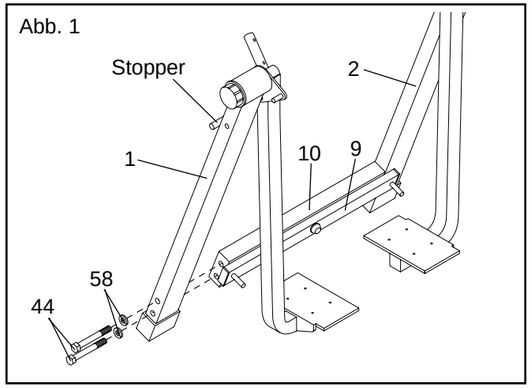

1/4” Verschlußunterlegscheibe (39)—4
3/8” Verschlußunterlegscheibe (58)—4
5/16” Verschlußunterlegscheibe (48)—2
3/8” flache Unterlegscheibe (60)—2
3/8” Achsenkappe (40)—4
1/4” Nylon-Verschlußmutter (62)—4
1/4” Verschlußmutter (43)—4
Plastik-Distanzstück (41)—2
Bronzene Buchse (16)—4
1/4” x 1 1/2” Bolzen (57)—4
3/8” x 4” Schraube (44)—4
3/8” x 5 1/2” Bolzen (42)—2
#8 x 3/4” Schraube (23)—7
#8 x 1/2” Schraube (21)—8
5/16” x 2 3/4” Bolzen (33)—1

1. **Lesen Sie alle Hinweise oben auf dieser Seite, bevor Sie mit der Montage beginnen.**

   Identifizieren Sie mit Hilfe der Abbildung rechts den linken und den rechten Ständer (1, 2). Achten Sie dabei auf die Position der Stopper.

   Drehen Sie die Querverbindung (10) so, daß sich der Schwungarm (9) oben befindet. Befestigen Sie die Querverbindung mit zwei 3/8” x 4” Schrauben (44) und zwei 3/8” Verschlußunterlegscheiben (58) am linken Ständer (1). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.** Befestigen Sie die Querverbindung auf die gleiche Weise am rechten Ständer (2).

Abb. 1



2. Suchen Sie den linken Verbindungsarm (11), der durch einen Aufkleber mit der Aufschrift "left" gekennzeichnet ist. Vergewissern Sie sich, daß sich in beiden Enden des Verbindungsarmes eine bronzene Buchse (16) befindet. Schieben Sie ein Ende des Verbindungsarmes auf den angezeigten Stift an der linken Drehklammer (7). Schieben Sie auf diesen Stift auch eine 3/8” flache Unterlegscheibe (60) und klopfen Sie eine 3/8” Achsenkappe (40) auf den Stift. Schieben Sie das andere Ende des Verbindungsarmes auf den Stift am Schwungarm (9). (Hinweis: Es ist möglich, daß man dazu den Schwungarm und den linken Fuß [3] leicht verdrehen muß). Ziehen Sie eine 3/8” Nylon-Verschlußmutter (43) an den Stift fest.

   Befestigen Sie den anderen Fingerschutz und den rechten Verbindungsarm (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise.

3. Befestigen Sie das rechte Rahmenstück (6) mit einer 3/8” x 5 1/2” Schraube (42), einem Plastik-Distanzstück (41) und einer 3/8” Nylon-Verschlußmutter (43) am rechten Ständer (2). **Ziehen Sie die Nylon-Verschlußmutter noch nicht fest.**

Abb. 2a

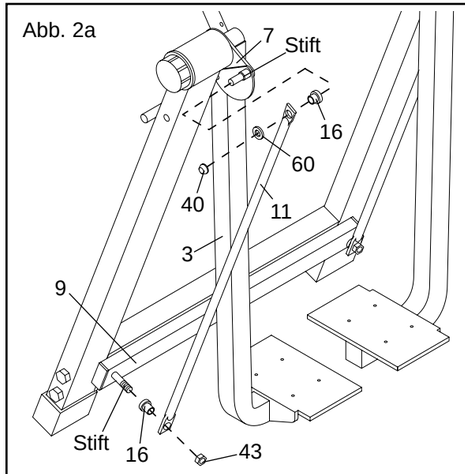
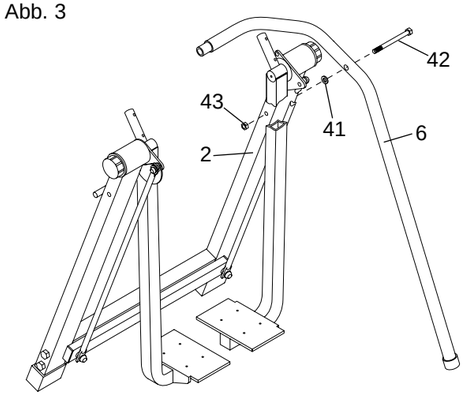


Abb. 3



4. Schieben Sie das lange Ende des Nylonriemens (59) wie angezeigt auf das rechte Rahmenstück (6). Schieben Sie das kurze Ende des Nylonriemens (59) und das Hüftpolster (28) auf das linke Rahmenstück (5).

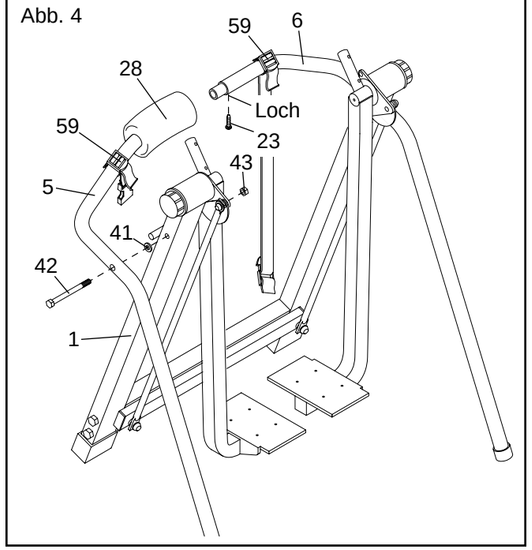
   Schieben Sie das linke und das rechte Rahmenstück (5, 6) zusammen. Achten Sie darauf, daß das angedeutete Loch zugänglich bleibt. Wenn notwendig, schieben Sie das Hüftpolster etwas zur Seite. Befestigen Sie die Rahmenstücke mit einer #8 x 3/4” Schraube (23). **Ziehen Sie die Schraube noch nicht fest.**

   Befestigen Sie das linke Rahmenstück (5) mit einem 3/8” x 5 1/2” Bolzen (42), einem Plastik-Distanzstück (41) und einer 3/8” Nylon-Verschlußmutter (43) am linken Ständer (1).

   Ziehen Sie jetzt alle in Stufen 1, 3 und 4 befestigten Teile fest. Wenn die Teile nicht richtig festgezogen sind, dann quietscht das Gerät während des Trainings.

   Schieben Sie das Hüftpolster (28) in die Mitte des linken und rechten Rahmenstückes (5, 6).

Abb. 4

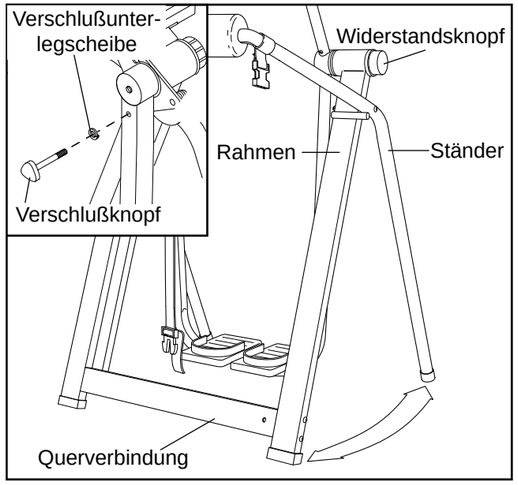


AUFBEWAHRUNG UND FEHLERSUCHE

Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile des AEROFLYER und ziehen Sie sie nach, wenn notwendig. Ersetzen Sie jegliche abgenützten Teile sofort. Entfernen Sie die Batterien, wenn Sie den AEROFLYER längere Zeit nicht benutzen.

ZUSAMMENLEGEN DES AEROFLYER ZUR AUFBEWAHRUNG

Wenn man den AEROFLYER nicht benutzt, sollte man ihn zur Aufbewahrung kompakt zusammenlegen. Um den AEROFLYER zusammenzulegen, entfernen Sie zuerst die Verschlußknöpfe und Verschlußunterlegscheiben von den Füßen. Geben Sie die Verschlußknöpfe und die Verschlußunterlegscheiben in die Löcher der Querverbindung. Als nächstes halten Sie die Widerstandsknöpfe und klappen Sie den Rahmen und die Ständer zusammen. **ACHTUNG: Wenn man den AEROFLYER nicht gebraucht, sollte man ihn immer zusammenlegen und den Nylonriemen abschnallen. Bewahren Sie den AEROFLYER an einem Ort auf, wo er nicht umfallen kann.**

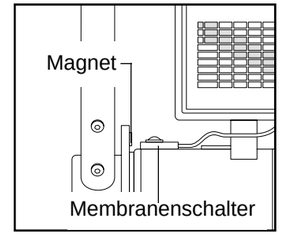


BATTERIEN AUSTAUSCHEN

Falls die Anzeige am elektronischen Monitor schwach wird oder der Monitor nicht richtig funktionieren sollte, sollte man die Batterien austauschen. Um die Batterien auszutauschen, lesen Sie bitte Montagestufe 6 auf Seite 7.

EINSTELLEN DES MEMBRANENSCHALTERS

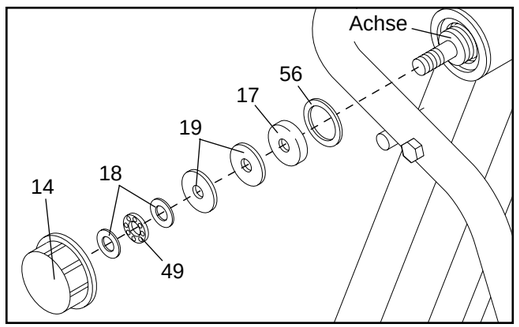
Sollten die Geschwindigkeits- und Distanzanzeigen falsche Informationen liefern, dann sollte man den Membranenschalter einstellen. Der Membranenschalter befindet sich unter dem elektronischen Monitor (siehe Abbildung rechts). Lösen Sie die Schraube am Membranenschalter, schieben Sie den Membranenschalter leicht zur Seite und ziehen Sie die Schraube wieder an. **Achten Sie darauf, daß der Membranenschalter den angezeigten Magneten bei der Inbetriebnahme des AEROFLYER nicht berührt.** Wiederholen Sie diesen Vorgang so lange, bis die Geschwindigkeits- und Distanzanzeigen die richtige Information angeben.



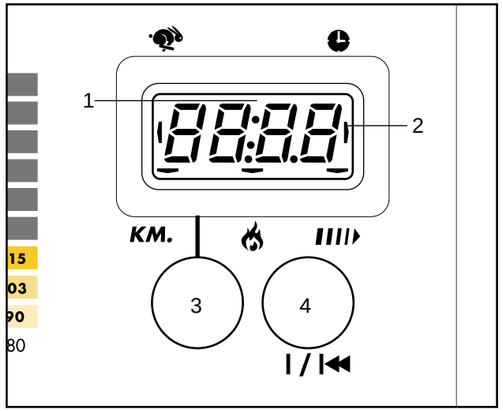
VERMEIDEN VON UNGEWOLLTEN GERÄUSCHEN

Sollte der AEROFLYER während der Benutzung quietschende Geräusche von sich geben, dann sollten Sie alle in der Montage benutzten Teile festziehen.

Sollte der AEROFLYER weiterhin Geräusche von sich geben, drehen Sie einen der Widerstandsknöpfe (14) gegen den Uhrzeigersinn und entfernen Sie ihn. Entfernen Sie als nächstes die Auswuchtscheibe (18), das Widerlager (49) und die Spannungsscheibe (19). Entfernen Sie mit einem kleinen Schraubenzieher vorsichtig das Reibungsdistanzstück (17). **Achten Sie darauf, daß die 1” x 1 3/4” Unterlegscheibe (56) am dicksten Teil der Achse liegt.** Befestigen Sie alle Teile wieder, wobei Sie darauf achten, daß sie in der unten angezeigten Reihenfolge sind. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem anderen Widerstandsknopf.



COMPUTERDIAGRAMM



1. LCD-Anzeige—gibt alle Anzeigevarianten an.

2. Variantenanzei-ger—geben an, welche Anzeigevariante gerade eingestellt ist.

3. Variantenknopf—wählt alle Varian-ten.

4. On/reset-Knopf—schaltet den Monitor ein und setzt alle Anzeigevarianten auf Null.

EINLEGEN DER BATTERIEN

Bevor man den elektronischen Monitor in Betrieb nehmen kann, muß man zwei “AA”-Batterien einlegen. Sollten Sie die Batterien noch nicht eingelegt haben, lesen Sie bitte Montagestufe 6 auf Seite 7.

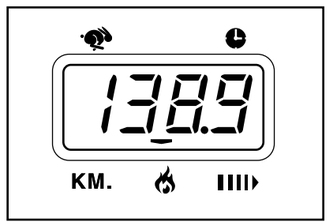
WIE MAN DEN COMPUTERMONITOR EINSTELLT

1. Um den Monitor einzuschalten, drücken Sie die “on/reset”-Taste oder beginnen Sie einfach mit dem Training auf Ihrem AEROFLYER. Wenn der Monitor eingeschaltet wird, dann leuchtet für 2 Sekunden die ganze Anzeige auf. Der Monitor ist dann zur Einstellung bereit.

2. Wählen Sie eine der fünf Anzeigevarianten:

Scan-Anzeige—Wenn der Monitor eingeschaltet wird, dann ist automatisch die Scan-Anzeige gewählt. Man kann die Scan-Anzeige auch wählen, indem man mehrmals auf den Variantenknopf drückt. Ein Varianten-anzeiger wird anzeigen, daß die Scan-Anzeige gewählt wurde und ein zweiter Variantenanzeiger wird anzeigen, welche Variante gerade aufleuchtet.

Geschwindig-keits-, Zeit-, Entfernungs- oder Kalorienver-brauch-Anzeige—Diese Anzeigen kann man wählen, indem man mehrmals auf die “Mode”-Taste drückt. Die Anzeige-Indikatoren geben an, wel-che Anzeige jeweils gewählt wurde. Der Monitor hat eine automati-sche Abschaltvorrichtung. Die Anzeigen werden in der fol-genden Reihenfolge erscheinen: Geschwindigkeit, Zeit, Entfernung, Kalorienverbrauch.



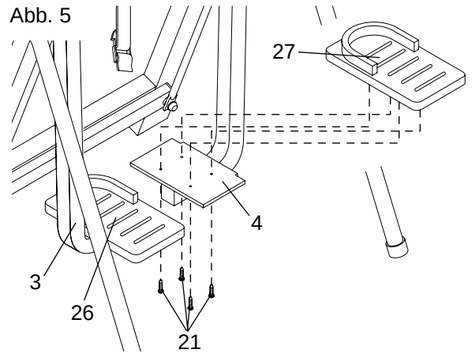
3. **Der Monitor hat eine automatische Abschalt-vor-richtung.** Wenn Sie vier Minuten lang weder die Pedale bewegen, noch die Computertasten drücken, dann schaltet sich der Computer automa-tisch ab, um Batterien zu sparen.

Um mit der Anzeige von neuem zu beginnen, drücken Sie die “on/reset”-Taste.

5. Befestigen Sie die rechte Pedalauflage (27) mit vier #8 x 1/2” Schrauben (21) am unteren Ende des rechten Fußes (4).

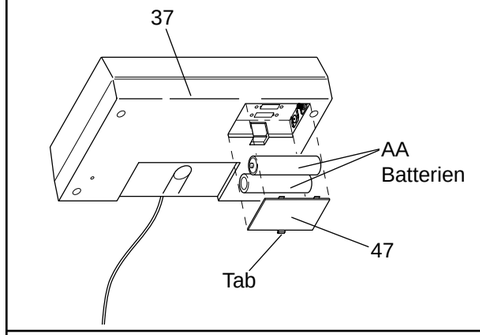
   Befestigen Sie die linke Pedalauflage (26) auf die gleiche Weise am linken Fuß (3).

Abb. 5



6. Für den elektronischen Monitor (37) braucht man zwei “AA”-Batterien (nicht beinhaltet). Alkalische Batterien werden empfohlen. Drücken Sie auf die Lasche des Batteriegehäusedeckels (47) und entfernen Sie den Batteriegehäusedeckel vom Monitor. Geben Sie zwei Batterien in den Monitor. **Achten Sie darauf, daß die negativen Enden der Batterien (mit “—” markiert) die Federn im Monitor berühren.** Schließen Sie den Batteriegehäusedeckel.

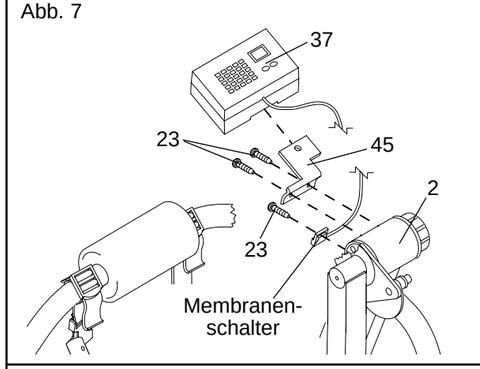
Abb. 6



7. Entfernen Sie die zwei angezeigten #8 x 3/4” Schrauben (23) vom rechten Ständer (2). Befestigen Sie mit den Schrauben die Monitorenklammer (45) am rechten Ständer. Schieben Sie den elektronischen Monitor (37) auf die Monitorenklammer, sodaß die Lasche auf der Rückseite des Monitors in das Loch an der Monitorenklammer einschnappt.

   Entfernen Sie die angezeigte #8 x 3/4” Schraube (23) von den rechte Sänder (2). Befestigen Sie den Membranenschalter mit der Schraube an den rechte Ständer. Hinweis: Sollte der elektroni-sche Monitor (37) nicht richtig funktionieren, lesen Sie bitte den Abschnitt EINSTELLEN DES MEMBRANENSCHALTERS auf Seite 11.

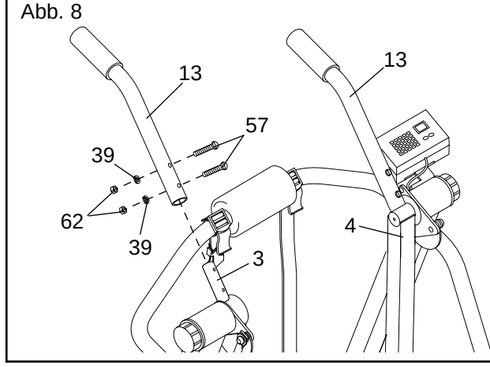
Abb. 7



8. Schieben Sie eine der Haltestangen (13) auf den linken Fuß (3). Befestigen Sie die Haltestange mit zwei 1/4” x 1 1/2” Bolzen (57), zwei 1/4” Verschlußunterlegscheiben (39) und zwei 1/4” Nylon Verschlußmuttern (62) am linken Fuß.

   Befestigen Sie die andere Haltestange (13) auf die gleiche Weise am rechten Fuß (4).

Abb. 8



9. Befestigen Sie den rechten Fußdeckel (31) mit einer 1/8” Deckelbefestigung (32) am rechten Fuß (4).

   Befestigen Sie den linken Fußdeckel (30) auf die gleiche Weise am linken Fuß (3).

   Schieben Sie eine 3/8” Verschlußunterlegscheibe (48) auf einen Verschlußknopf (25). Geben Sie den Verschlußknopf in das Loch am oberen Ende des rechten Fußes (4). Ziehen Sie den Verschlußknopf in der rechten Drehklammer (8) fest.

   Sehen Sie Abbild 9b an. Führen Sie eine 5/16” Verschlußunterlegscheibe (48) an den 5/16” x 2 1/4” Bolzen (33). Setzen Sie den Bolzen in dem Loch bei oberste Stellung des linke Fuß (3) ein. Ziehen Sie den Bolzen in dem linke Drehklammer (7) fest.

10. Befeuchten Sie den linken Rahmenstopper und die Innenseite eines Gummi-Ärmels (61). Drehen Sie das linke Rahmenstück (5) gegen den linken Ständer (1), sodaß mindestens 2,5 cm Abstand zwischen dem Rahmenstopper und dem linken Rahmenstück ist. Schieben Sie den Gummi Ärmel auf den Rahmenstopper.

    Geben Sie den anderen Gummi-Ärmel auf die gleiche Weise auf den anderen Rahmenstopper, nicht angezeigt.

Abb. 9a

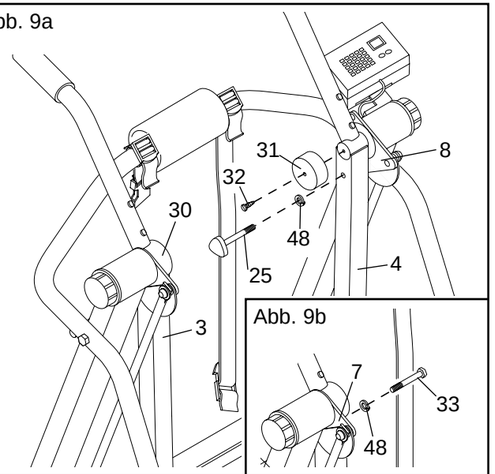
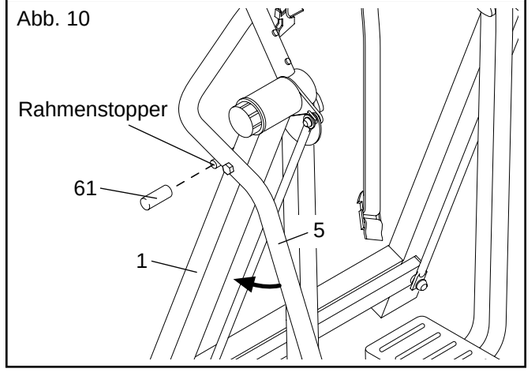


Abb. 9b

Abb. 10



11. **Bevor Sie den AEROFLYER in Betrieb nehmen, ziehen Sie nochmals alle Teile, die in der Montage verwendet wurden, fest. Sollten nicht alle Teile richtig angezogen worden sein, dann ertönt während der Benutzung des Gerätes ein quietschendes Geräusch.**

BENUTZUNG DES AEROFLYER

ACHTUNG: Wenn Sie auf den AEROFLYER aufsteigen oder von ihm absteigen, drehen Sie die Widerstandsknöpfe fest, halten Sie sich an den Haltegriffen fest und achten Sie darauf, daß Ihr Körperschwerpunkt genau über der Mitte der Pedale zu liegen kommt.

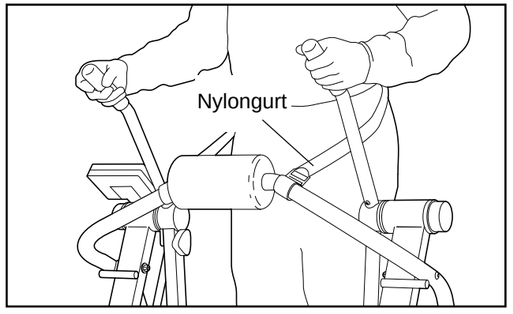
VORSICHT: Tragen Sie immer den Nylonriemen, wenn Sie den AEROFLYER benutzen.

VORSICHT: Halten Sie sich immer an den Haltegriffen fest oder geben Sie Ihre Hände auf den Rahmen neben dem Hüftpolster, wenn Sie den AEROFLYER benutzen.

HOW TO WALK ON THE AEROFLYER

Achten Sie darauf, daß die Verschlußknöpfe in den Beinen und den Drehklammern (siehe Montagestufe 9 auf Seite 8) festgezogen sind. Ziehen Sie die Widerstandsknöpfe fest, halten Sie sich an den Haltegriffen fest und steigen Sie auf die Pedale. Legen Sie den Nylonriemen um Ihre Taille, wie hier gezeigt, und stecken Sie die Enden zusammen. **Vergewissern Sie sich, daß der Verschluß richtig eingeschnappt ist.** Verändern Sie, wenn nötig, die Länge des Nylongurts.

Die angemessene Trainingsform am AEROFLYER ist ähnlich wie die Bewegung beim Gehen-bewegen Sie einen Fuß nach vorne, während Sie den anderen nach hinten geben.

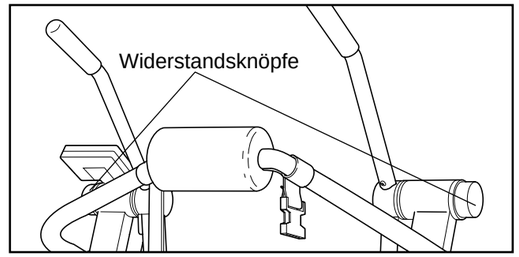


Für ein Ganzkörpertraining halten Sie die Haltegriffe beim Gehen und bewegen Sie die Arme und Beine im Einklang mit den Bewegungen der Haltegriffe und Pedale. Um den Effekt des Trainings zu variieren, können Sie entweder aufrecht stehen oder sich gegen das Hüftpolster lehnen oder Sie können die Beine leicht anwinkeln anstatt sie ganz gerade zu halten.

Um nur den Unterkörper zu trainieren, legen Sie die Hände während des Trainings auf den Rahmen neben dem Hüftpolster.

EINSTELLEN DES WIDERSTANDS

Um die Intensität Ihres Trainings zu verändern, können Sie den Widerstand des AEROFLYER verstellen. Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie die Widerstandsknöpfe im Uhrzeigersinn. Um den Widerstand zu verringern, drehen Sie die Widerstandsknöpfe gegen den Uhrzeigersinn (siehe auf Seite 10).



BESCHREIBUNG DER ANZEIGEVARIANTEN

Der einfach zu bedienende Computer bietet fünf Anzeigevarianten, die Ihnen sofortiges Trainings-Feedback anbieten:

- **Geschwindigkeit**—Gibt die Geschwindigkeit in Wiederholungen pro Minute an.
- **Zeit**—Zeigt an, wie lange Sie trainiert haben. Anmerkung: Wenn Sie eine Pause von mindestens zehn Sekunden einlegen, dann stellt sich der Zeitzähler ab, bis Sie mit dem Training fortfahren.
- **KM. Entfernung**—Gibt die Gesamtzahl der Wiederholungen an, die Sie geleistet haben—bis zu 999. Die Anzeige stellt sich dann auf Null und fängt von vorne an.
- **Kalorienverbrauch**—Gibt eine ungefähre Anzahl von verbrauchten Kalorien an. Anmerkung: Ist der Widerstand auf die höchste oder auf die niedrigste Zahl eingestellt, dann ist die wirkliche Anzahl verbrannter Kalorien etwas höher, bzw. etwas niedriger, als die angezeigte Zahl.
- **Auf-einen-Blick**—Zeigt abwechselnd, für jeweils ca. 5 Sekunden, die Einstellungen für Geschwindigkeit, Zeit, Entfernung und Kalorienver-brauch. Der Ablauf wird dann von vorne wiederholt.